

自分や周りの人を大切にするために 板五の子 10の約束 やくそく

～自分がうつらない、人にうつさないために～

1. むしむし× (NO!)

→密閉をさけましょう。窓を開けてしっかり換気^{かんき}をします。

2. ぎゅうぎゅう× (NO!)

→密集^{みつじゅう}をさけましょう。大勢^{おおぜい}の人が集まるところに行きません。

3. がやがや× (NO!)

→密接^{みつせつ}をさけましょう。うでを伸ばしてぶつからないくらい、はなれます。

4. しっかり検温^{けんおん}

→毎朝、必ず体温^{たいへん}を測りましょう。

5. カードを提出^{ていしゅつ}

→毎朝、必ず学校に健康観察カード^{けんこうくわんさつ}を提出^{ていしゅつ}します。

6. こまめな手洗い

→外から教室に入る時や給食^{きゅうしょく}の前後、トイレの後など、手を洗^{あら}って清潔^{せいせつ}なハンカチでよくふきます。
(ハンカチはできれば2枚持ってくるようにしましょう。)

7. マスクをつけて

→自分がうつらない・人にうつさない予防^{よぼう}をしっかりします。

8. 咳エチケット^{せき わす}を忘れずに

→マスクを付けたり、ティッシュやハンカチ、そでで口・鼻をおおったりしましょう。

9. お話ひかえて

→登下校^{とうげこう}時は、会話^{かいわ}をひかえます。

10. リズムを作って、健康に!!

→早寝^{はやね}・早起^{はやおき}・3度の食事を大切にしましょう。
学習・運動や遊び・手伝いなど、規則正しい生活^{きぎそく}をしましょう。



しばらくの間、**10の約束**に気を付けながら生活します。

自分のため、**友だち**のため、**家族**のため、**みんな**のために。

そして、今までの**楽しい生活**を送れるようにするために。



自分や周りの人を大切にするために **板五の子 10の約束**

～自分がうつらない、人にうつさないために～

1. **むしむし× (NO!)**

→「みっぺい」をさけましょう。まどをあけ、しっかり空気を入れかえをします。

2. **ぎゅうぎゅう× (NO!)**

→「みっしゅう」をさけましょう。たくさんの人があつまるところに行きません。

3. **がやがや× (NO!)**

→「みっせつ」をさけましょう。うでをのぼしてぶつからないくらい、はなれます。

4. **しっかり検温**

→まい朝、かならず体温をはかりましょう。

5. **カードを提出**

→まい朝、かならず学校に「けんこうかんさつカード」を出します。

6. **こまめな手洗い**

→外から教室に入る時や給食の前、トイレの後など、手をあらってせいけつなハンカチでよくふきます。(ハンカチはできれば2枚もってくるようにしましょう。)

7. **マスクをつけて**

→必ずマスクを付けましょう。自分がうつらない・人にうつさない予防をしっかりします。

8. **咳エチケットを忘れずに**

→マスクを付けたら、ティッシュやハンカチ、そでで口・鼻をおおったりしましょう。

9. **お話ひかえて**

→登下校時は、お話するのをひかえます。

10. **リズムを作って、けんこうに!!**

→早ね・早起き・3度の食事を大切にしましょう。
学習・運動やあそび・手伝いなど、規則正しい生活をしなす。



しばらくの間、**10の約束**に気を付けながら生活します。

自分のため、**友だち**のため、**家族**のため、**みんな**のために。

そして、今までの**楽しい生活**を送れるようにするために。

